27.05.2020 | SEX IM ALTER

Von wegen Ruhestand

Auch jenseits der 60 sehnen sich viele Menschen nach Intimität und einem erfüllten Sexleben. Manche haben sogar mehr Sex als zuvor. Trotzdem ruft das Thema oft Unbehagen hervor. Zeit, mit einem Tabu zu brechen!

von Theodor Schaarschmidt



© KATARZYNABIALASIEWICZ / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELLEN) (AUSSCHNITT)

Einmal kehrte Lisbeth* von einer mehrwöchigen Amerikareise zurück. Als sie ihren Partner zum ersten Mal wiedersah, hielten sich die beiden nicht lange mit Plaudern und Teetrinken auf: »Wir sind sofort übereinander hergefallen. Wie Teenager, direkt im Flur. Es war gigantisch!«, erzählt die 67-jährige Rentnerin aus Düsseldorf.

So stürmisch sei es in ihrem Leben allerdings nicht immer zugegangen. Das Sexleben mit ihrem Ehemann sei eher langweilig gewesen. »Ich wurde von Jahr zu Jahr lustloser«, erinnert sie sich. Doch dann, nach dem Tod ihres Mannes, entdeckte sie sich neu. Über ein Onlineportal fand sie ihren aktuellen Partner. »Er ist ein richtiges Sahnebonbon«, sagt Lisbeth. »Es ging alles sehr schnell. Unseren ersten Sex hatten wir schon bald, nachdem wir uns kennen lernten. Er meinte: ›Was haben wir zu verlieren, worauf wollen wir warten?‹ Also haben wir uns beide testen lassen. Und dann ging es los.« Seitdem haben die beiden ungefähr dreimal pro Woche Sex – trotz Wochenendbeziehung.

Klischees von »Raubkatzen« und »schmutzigen Alten«

Lisbeth hat sich nach der Lektüre meines Artikels »Alltag im Schlafzimmer« gemeldet. Völlig zu Recht kritisierte sie, dass es darin kaum um das Sexleben älterer Menschen geht. Das Thema ist immer noch mit einem gewissen Tabu

behaftet: Wenn es überhaupt mal öffentlich zur Sprache kommt, dann meistens unter der Annahme, dass Sexualität mit steigendem Lebensalter eine immer geringere Rolle spiele. Wer von dieser Regel abweicht, erntet oft erstaunte Blicke – oder gilt gar als Freak. Das zeigen Klischeebilder wie das der alten Dame als Raubkatze (»Cougar«) auf der Jagd nach jüngeren Partnern – oder das vom männlichen Senior als »schmutzigem altem Mann«. Eine gesunde, erfüllte Sexualität gesteht man alten Menschen selten zu. Die Stereotype bleiben auch bei der Zielgruppe selbst haften: Interviewstudien zeigen, dass viele ältere Menschen mit Scham und Verlegenheit auf sexuelle Themen reagieren oder davon ausgehen, dass sich Sex für sie einfach nicht mehr »geziemt«.
Das hat Folgen, etwa, wenn es um die medizinische Versorgung geht. So trauen sich ältere Menschen mit sexuellen Problemen oft nicht in die Arztpraxis. Und umgekehrt vermeiden Ärztinnen und Ärzte oftmals Fragen nach dem Sexleben – sei es aus Scham oder aus Unwissen: Schade ich der Beziehung zu meinem Patienten, wenn ich das jetzt anspreche? Warum haben die überhaupt noch Sex, wenn sie sich nicht mehr fortpflanzen müssen? Was will der 85-Jährige denn mit Viagra – ist die Vorstellung nicht irgendwie befremdlich? Auf derartige Vorbehalte stieß zumindest die Pflegeforscherin Merryn Gott, als sie britische Allgemeinmediziner zu ihren Einstellungen gegenüber sexuell aktiven alten Menschen befragte. Die Konsequenz: Ärzte übersehen bei älteren Menschen häufig Geschlechtskrankheiten und sexuelle Funktionsstörungen.

Auch in der Forschung gilt das Thema als eher randständig. Es erscheinen nur vereinzelt Studien, und wenn doch, haben die Befragungen oft mit schlechten Rücklaufquoten zu kämpfen: Kaum jemand ist bereit, sich offen zu äußern. Eine der ganz wenigen empirischen Studien aus Deutschland stammt von der Psychologin Karolina Kolodziejczak von der Humboldt-Universität zu Berlin. Gemeinsam mit Kollegen wertete sie Daten der Berliner Altersstudie (BASE-II) aus. Teilgenommen hatten rund 1500 Menschen aus Berlin und dem Umland jenseits der 60. »Je älter die Befragten waren, desto seltener berichteten sie von sexuellen Gedanken und Handlungen. Das war wenig überraschend«, erzählt die Forscherin. »Bei dem Erleben der Intimität hatte sich im Alter aber kaum ein Unterschied zu jungen Erwachsenen gezeigt.«

Manche blühen im Alter auf

Die Antworten wiesen eine bemerkenswerte Bandbreite auf: So war knapp ein Drittel der Befragten zwischen 60 und 82 sexuell aktiver als die Vergleichsgruppe junger Erwachsener. Längst nicht alle gingen also in den sexuellen Ruhestand. Einige blühten regelrecht auf. »Die Bedeutung von Alter hat sich gewandelt. Ältere Menschen sind heute insgesamt deutlich aktiver als früher. Das kann auch sexuelle Aktivität befördern«, sagt Kolodziejczak.

Doch was genau passiert im Schlafzimmer älterer Menschen? Darüber gibt eine Studie des Soziologen John DeLamater und der Sexualforscherin Erica Koepsel von der University of Wisconsin-Madison aus dem Jahr 2015 Aufschluss. Über die Hälfte der Befragten in ihren 60ern gaben an, zu masturbieren. Knapp die Hälfte

berichtete von vaginalem Geschlechtsverkehr, eine kleinere Gruppe zudem von Oral- und Analsex. Auch hier fiel auf: Die sexuelle Aktivität nahm immer mehr ab, je älter die Befragten waren. Außerdem erzählten Männer deutlich häufiger von sexuellen Erlebnissen als Frauen im gleichen Alter.

> »Alternde Männer und Frauen fühlen sich möglicherweise nicht mehr sexuell attraktiv, was ihr Begehren untergraben kann – selbst dann, wenn ihre körperlichen Fähigkeiten überhaupt nicht nachgelassen haben«
>
> John DeLamater, Erica Koepsel

Wie kommt das? »In einer westlichen Gesellschaft, in der man von medialen Darstellungen von Jugend umgeben ist, steht Altern für ein Wegbewegen von Jugendlichkeit. Das kann negative Folgen für Selbstwertgefühl und Körperbild haben«, schreiben die Autoren in ihrer Arbeit. »Alternde Männer und Frauen fühlen sich möglicherweise nicht mehr sexuell attraktiv, was ihr Begehren untergraben kann – selbst dann, wenn ihre körperlichen Fähigkeiten überhaupt nicht nachgelassen haben.«

Da könnte etwas dran sein: Eine Untersuchung mit mehr als 300 Frauen mittleren Alters zeigt einen Zusammenhang zwischen Libido und erlebter Attraktivität. Wer sich selbst als wesentlich unattraktiver als noch zehn Jahre zuvor einschätzte, hatte auch weniger Lust auf Sex. Das tatsächliche Alter war dabei völlig unerheblich.

Für den Geschlechterunterschied kommen noch weitere Ursachen in Frage, etwa die Verfügbarkeit eines geeigneten Partners. Männer in heterosexuellen Beziehungen sind häufig etwas älter als ihre Partnerin. Außerdem sterben sie im Schnitt früher als Frauen. In der Altersgruppe von 75 bis 85 Jahren lebt in Deutschland jede zweite Frau allein, aber nur jeder fünfte Mann. Hinzu kommt ein Denkmuster, das die Studienautoren »Pronatalismus« nennen. Damit meinen sie eine Gleichsetzung von Frausein und Mutterschaft. Die Konsequenz: Nach Ende der Wechseljahre sieht man schlichtweg keinen Grund mehr, sexuell aktiv zu sein. Ein solches Denken verengt die menschliche Sexualität freilich auf das Erzeugen von Nachkommen. Andere Aspekte – etwa emotionale Bindung oder Lustempfinden – bleiben so außen vor.

Dildo-Party bei Wein und Zwiebelkuchen

Lisbeth ist ein treffendes Beispiel dafür, dass es auch anders laufen kann. Unbekümmert erzählt sie von heimlichen sexuellen Abenteuern im Kino, im Auto, in der Umkleidekabine, am See. Gemeinsam mit ihrem Freund probiert sie neue Stellungen und Praktiken aus. Und manche sexuellen Experimente klappen auch völlig ohne Partner. »Vor einigen Jahren bekam ich eine Einladung zu einer Dildo-Party. ›Tupper ist out, Dildo ist in‹, hieß es da«, sagt Lisbeth. Im Haus einer Bekannten hätte eine »Dildo-Fee« ihre Produkte in geselliger Runde vorgestellt – bei Zwiebelkuchen und einem Gläschen Wein. Wie man die Vibratoren vorher testet? »Man hält sie sich an die Nasenspitze«, erklärt Lisbeth und lacht.

Es ist nicht das höhere Alter an sich, das dem sexuellen Genuss im Weg steht – eher die Umstände, die mit ihm einhergehen. Dazu gehören auch körperliche Gebrechen. Ältere Männer leiden öfter an Gefäßkrankheiten, Problemen mit der Prostata oder Diabetes. Häufige Begleiterscheinung: Er steht nicht mehr richtig. Auch bestimmte Medikamente können sich auf die Erektionsfähigkeit auswirken, etwa Betablocker oder Antidepressiva. Mit 70 Jahren haben rund zwei Drittel aller Männer Erektionsprobleme, so eine Schätzung. Frauen berichten im Alter häufig über abnehmende Erregbarkeit, Scheidentrockenheit, manchmal über krampfartige Schmerzen im Genitalbereich. Für sie gibt es allerdings bislang kaum ausgearbeitete Strategien zur Diagnostik und Behandlung.

Ein weiteres Dunkelfeld: Sexualität bei Menschen mit Demenz. Zwar ist das sexuelle Interesse bei vielen der Patientinnen und Patienten schon erloschen. Das hängt vermutlich mit den Funktionsstörungen der präfrontalen Großhirnrinde zusammen, die auch für sexuelles Verhalten wichtig ist. So zeigen Erhebungen, dass etwa sieben von zehn Alzheimer-Erkrankten kaum noch Interesse an Sex haben. Dieser Trend betrifft jedoch längst nicht alle.

> »In unserer Kultur will man nicht, dass Menschen mit Falten über Sex sprechen«
>
> Jane Fonda

Einige der Betroffenen brüskieren ihr Umfeld durch sexuell unangemessenes Verhalten: Sie entblößen sich plötzlich, masturbieren in der Öffentlichkeit oder werden übergriffig. Das bringt Angehörige und Pflegekräfte in ein Dilemma: Wunsch nach Fürsorge auf der einen Seite, Selbstschutz auf der anderen Seite. Pflegeheime versuchen, das Problem auf verschiedene Weisen in den Begriff zu bekommen – etwa durch psychotherapeutische Gespräche, Änderungen in der Alltagsgestaltung der Betroffenen, seltener durch Medikamente.

Ein anderes Thema sind einvernehmliche sexuelle Kontakte im Heim. Denn auch die stoßen nicht immer auf Gegenliebe. Eine Studie der israelischen Pflegeforscherin Malka Ehrenfeld von der Universität Tel Aviv zeigt: Pflegekräfte akzeptieren normalerweise intime Gesten zwischen Demenzkranken, etwa Knuddeln oder Händchenhalten. Auf erotische oder sexuelle Ausdrücke reagieren sie aber häufig mit Ärger oder gar Ekel. Einige wollen sich ihre Patienten wohl nur ungern als sexuell fühlende Wesen vorstellen. Natürlich ist das Thema für die Pflege eine Herausforderung – etwa wenn es darum geht, Konsens und Privatsphäre für alle Beteiligten sicherzustellen. Dennoch kann es keine Lösung sein, sexuelle Aktivitäten einfach zu unterbinden. Manche Heime bieten bereits pragmatische Lösungen an, zum Beispiel spezielle Familienräume oder Türschilder mit der Aufschrift »Nicht stören«, wie man sie aus Hotels kennt.

Seniorensex auf der Leinwand

»In unserer Kultur will man nicht, dass Menschen mit Falten über Sex sprechen«, sagte die 82-jährige Schauspielerin Jane Fonda 2018 in einer US-Talkshow. Dennoch werde es in den kommenden Jahrzehnten immer mehr ältere Frauen geben. Deswegen wünscht sich Fonda auch in Hollywood mehr Seniorensex auf der Leinwand. Bisher ist dieses Privileg vor allem den jüngeren Kolleginnen und Kollegen vorbehalten. Immerhin, der deutsche Spielfilm »Wolke 9« von Andreas Dresen erzählt offenherzig von Liebe und Sex im Alter – und erntete zehn Minuten Standing Ovations bei den Filmfestspielen in Cannes 2008.
Ebenso schädlich, wie die sexuellen Bedürfnisse älterer Menschen abzutun, kann es jedoch sein, den Alterungsprozess überzusexualisieren. Die britischen Forscherinnen Abi Taylor und Margot Gosney untersuchen, wie sich die Sichtweise auf das Älterwerden im Lauf der Zeit geändert hat: Man betrachte es seltener als natürlichen Prozess – und dafür immer häufiger als behandlungsbedürftiges Problem. Mit Sorge beobachten sie, wie Pharmafirmen beispielsweise sexuelle »Dysfunktion« bei älteren Frauen als medizinische Diagnose vorantreiben, um sich einen Markt für neue Medikamente zu erschließen. Das baue unnötigen Druck auf, in hohen Jahren noch sexuell leistungsfähig zu sein.

»Es gibt diese Erwartung, dass der Mann immer eine Erektion haben muss, dass man immer kommen muss. Das lässt sich gar nicht leisten«, sagt Lisbeth. Sie findet den unnötigen Leistungsdruck eher abtörnend. »Es geht doch auch anders: sich fallen lassen. Ausprobieren. Gucken, wo es hinführt. Vielleicht auch mal nur Zärtlichkeiten austauschen.« In der vorigen Woche wären beide erkältet gewesen, erzählt sie. »Da waren wir so vernünftig, es bleiben zu lassen. Damit man in der nächsten Woche wieder übereinander herfallen kann!«

** Der Name der Protagonistin wurde zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert. Er ist der Redaktion bekannt.*

Theodor Schaarschmidt
Der Autor ist Diplompsychologe und arbeitet als Wissenschaftsjournalist in Berlin.